Selbstfürsorge- Modell



Ich bin ein Mensch und kann fühlen, denken und handeln



...jemanden
... für mich

SORGE

vorrauschauende Not versorgen

- Selbstfürsorge heißt,

sich selbst liebevoll und wertschätzend begegnen,

das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen

und aktiv zum eigenen Wohlergehen beitragen.

(Dahl und Dlugosch,2020)

- Hilfe in schwierigen Situationen:

Atmen	Tagesstruktur erschaffen und beibehalten	Körper -check- in	Weniger social-media
Hilfe anfragen und annehmen	Erden	Bewegung	Dass Tun, was mir in ähnlichen Fällen schon geholfen hat
Gefühle rauslassen	Weinen	Regelmäßig essen	Mit lieben Menschen telefonieren
Körperpflege	regelmäßig	Ordnung im Außen schaffen	Entspannen